

## Comment observer mes pensées à partir de l'esprit ?

### Question :

Récemment, j'ai porté attention à mes pensées et maintenant, il me semble qu'elles pensent par elles-mêmes – presque comme si elles n'avaient rien à voir avec moi. Elles s'exécutent, et quand je me souviens que j'essaie de les observer, c'est-à-dire quand je n'y pense pas ; elles ne font que survenir. Elles apparaissent tout simplement. Bien que dans l'ensemble, elles soient négatives, je m'identifie encore souvent avec elles, et elles arrivent même parfois à m'aspirer. Et je me vois toujours dans un corps, témoin de mes pensées séparées, plutôt qu'un esprit qui en serait témoin. Or il est évident que beaucoup de ces pensées se rapportent au corps et qu'elles influencent aussi comment le corps se sent et ce qu'il veut (je veux) faire. Sri Nisargadatta Maharaj a déclaré que toute personnalité n'est qu'un flux de la mémoire. C'est ce qu'il me semble aussi lorsque je regarde ces pensées qui circulent en moi, je les vois encore comme étant moi.

### Réponse :

*Un Cours en Miracles* vise à nous faire revenir à la pleine conscience que nous sommes des esprits-décideur, afin de pouvoir observer clairement que nous sommes toujours en train de choisir entre les pensées d'ego ou celles du Saint-Esprit. Le flux de pensées apparemment infini dont nous faisons l'expérience, n'est vraiment rien d'autre qu'une variante de ces deux systèmes de pensée fondamentaux. C'est pourquoi Jésus insiste tellement sur le *contenu* de nos pensées. C'est aussi pourquoi il nous invite à apprendre à mettre moins d'emphase sur ce qui prend des formes dans notre vie. Lorsque vous observez vos pensées, vous pouvez donc arriver à reconnaître – tout en faisant attention à ne pas vous juger - que vous *choisissez* de vous identifier avec un *soi* corporel séparé et particulier, une forme, un corps qui vit dans le temps et dans l'espace, un *soi* corporel effrayé, etc.

Le « *vous* » qui fait ce choix ne peut pas être votre *soi*/corps. Suite à cela, ce qui devrait monter très rapidement en vous, c'est pourquoi « *vous* » en tant qu'esprit, voudriez choisir de rester identifié à un corps, et ainsi votre réflexion serait en mesure de modifier le *but* : il doit sûrement y avoir un but desservi par le corps, quelque chose qui vous tient fortement enraciné en lui. Or puisque nous nous défendons si lourdement pour ne *pas* nous voir en tant qu'esprits, ce processus de passer du corps à l'esprit peut prendre un certain temps. Cela n'arrive pas du jour au lendemain.

Et avec sa douceur caractéristique, Jésus dit que nous n'avons pas à renoncer à cette identification pour plus d'un instant : « *Il ne t'est pas demandé de laisser cela se produire plus d'un seul instant, or c'est dans cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Par la suite tu verras le corps à nouveau, mais jamais exactement de la même façon.* » (T.18.VII.2 :3,4)

Se concentrer sur le *but*, à quoi sert le corps vous aidera à avancer dans le processus de vous dés-identifier du corps. Le corps a été fait par notre propre ego, lequel est intéressé à nous convaincre que nous sommes séparés, mais que nous ne pouvons être tenus responsables de cela, comme en témoignent les expériences des « victimes innocentes » que nous rencontrons tous les jours. À mesure que vous pratiquez de voir cette dynamique en opération dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous rappeler que le corps peut servir un *but* différent si vous choisissez Jésus au lieu de l'ego comme enseignant. Vous allez ensuite utiliser le corps pour en apprendre davantage sur les intérêts que nous avons tous en commun. En pratiquant cela, vous allez petit à petit déplacer votre identification du corps vers votre esprit.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 1077